

Starbene

**CHIEDI
A STARBENE**
100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT

sorpresa!
i nitrati possono
anche farci bene



**è botulino
mania**

MA SI FA IN
SICUREZZA?
STARBENE
INDAGA

**il menu
antistanchezza
e light**

COME STANNO LE
TUE ARTICOLAZIONI?
SCOPRILO CON IL NOSTRO TEST

LO STARBENE LAB HA TESTATO
> GLI SCRUB VISO
> LE APP CONTRO LO STRESS
> I PANNOLINI PER BEBE

arrivano i nuovi
corsi in piscina



LE APP CHE AIUTANO A COMBATTERE LO STRESS

Il tuo umore è ballerino? Sei sempre tesa e preoccupata? Ecco i programmi anti-ansia premiati dai nostri esperti

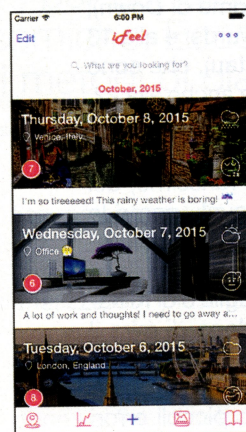
di Luca Conti

Secondo l'Associazione europea per il disturbo da attacchi di panico sono 9 su 10 gli italiani che hanno livelli di stress troppo alti. Se vuoi ritrovare il tuo equilibrio oggi lo smartphone può darti una mano: Starbene ha testato per te 12 app dedicate al relax e ha selezionato le migliori tre: per rilassarti con la cromoterapia, tenere un diario delle variazioni dell'umore ed elaborare il sound ideale antiansia



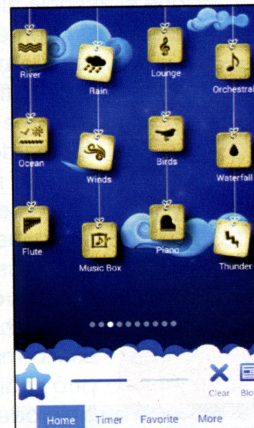
la migliore PER STACCARE LA SPINA

 *Relax and Sleep for everyone* è fra le applicazioni più complete per tenere a bada lo stress. Fornisce un percorso di rilassamento basato sulla cromoterapia: in pratica, distendi i nervi guardando sullo schermo dello smartphone dei fondi di colori diversi che si alternano e, se vuoi, ascoltando una delle 38 melodie che scarichi dalla app. Inoltre propone un esercizio di respirazione, ha una sezione dedicata alle tisane e una pagina sui battiti binaurali, toni particolari che favoriscono concentrazione, meditazione e riposo.
Download per Android: <https://goo.gl/udhuFj>




la migliore PER MONITORARE GLI STATI D'ANIMO

 *iFeel* ti consente di annotare una breve descrizione della giornata e poi di darle un voto da uno a dieci, specificando qual è lo stato d'animo in cui ti trovi (fra 25 disponibili, da "felice" a "spaventata"). Puoi anche registrare le condizioni meteo e impostare una foto o un video. L'app permette di organizzare le giornate in base alla disposizione d'animo e di monitorare l'andamento del tuo umore, per verificare quante volte sei su o giù: un vero diario per diventare più consapevoli dei momenti positivi e negativi.
Download per iPhone e Android: <http://ifeel-app.com>



la migliore PER RILASSARTI CON LA MUSICA

 *Relax Melodies* è una app che comprende oltre 50 suoni differenti composti da toni che favoriscono sonno e meditazione, oppure ispirati alla natura (come pioggia e oceano), a strumenti musicali o a rumori particolari come quelli emessi da un orologio a pendolo. Ognuno può essere suonato insieme a un altro, dando vita a un mix che ti permette di personalizzare il tuo sound antistress. È dotata di un timer e, se vuoi, sono disponibili a pagamento delle melodie aggiuntive.
Download per iPhone, iPad, Android, Windows Phone: <http://goo.gl/ktUPFT>

IL NOSTRO LAB SALUTE

Luca Conti
giornalista
pandemia.info

dott. Giuseppe Fattori
medico esperto
in promozione
della salute

Trovi tante tecnovità sul nuovo blog di Luca Conti: SALUTEHITECH.STARBENE.IT